



Reis-Dessert mit getrockneten Früchten und Himbeer-Sauce

Zutaten für 2 Portionen

Für das Reis-Dessert

- 75 g Risottoreis
- 100 g Himbeeren, frisch
- 60 g getrocknete Früchte nach Wahl (z.B. Aprikosen, Rosinen und Datteln) - in feine Würfel schneiden
- ½ Bio-Zitrone - davon den Saft + den Abrieb
- 1 Bio-Orange - davon den Saft + den Abrieb
- ein paar Minzeblätter (für die Garnitur)

Weitere Zutaten und Gewürze

- 250 ml Haferdrink
- 3 EL [Yaconsirup](#)
- 1 Msp. Zimtpulver
- 1 Msp. Kardamompulver
- 1 Prise Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 35 Minuten

Für das Reis-Dessert als Erstes den Haferdrink in einem Topf aufkochen, dann den Reis dazugeben und auf niedriger Stufe ca. 35 Min. weichköcheln. Falls der Haferdrink nicht reicht, kann vorsichtig noch etwas heisser (!) Drink dazugegeben werden. Der Reis muss nach Beendigung der Garzeit die ganze Flüssigkeit aufgenommen haben.

Sobald der Reis weichgegart ist, 1 EL Yaconsirup und die Trockenfrüchte dazugeben. Gibst du bereits vorher Zucker dazu, wird der Reis nicht weich, da Zucker sich wie ein Mantel um das Korn legt.

Anschliessend Zimt, 1 Prise Salz, Kardamom, Zitronenabrieb, 2 EL Zitronensaft sowie die Hälfte vom Orangenabrieb dazugeben und alles gut vermengen. Dann zwei Förmchen oder Schälchen mit kaltem Wasser ausspülen und den Reis hineinpresse.

Die Himbeeren in ein hohes Gefäss geben, 2 EL Yaconsirup, 1 TL Zitronensaft, den Orangensaft sowie den restlichen Orangenabrieb dazugeben. Mit einem Stabmixer pürieren und die Sauce anschliessend durch ein Sieb streichen.

Die Förmchen über einem Teller stülpen, vorsichtig vom Reis lösen und zusammen mit der Himbeersauce servieren.

Tipp: Falls du das Dessert eher kalt geniessen möchtest, kannst du die Förmchen mit Folie abdecken und 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 327 kcal
- Kohlenhydrate: 69 g
- Eiweiss: 6 g
- Fett: 3 g